



**BÜROS ZUM  
WOHLFÜHLEN**

## Richtig sitzen

# NACK VITAL – ÜBUNGEN MIT DEM GYMNASTIKBALL

Mit einem Gymnastikball lassen sich rückenfreundliche Übungen durchführen, die die Muskulatur kräftigen, und er kostet nicht viel. Auch für Gleichgewichts- und Entlastungsübungen ist er ein wertvolles Trainingsgerät. Insofern kann er für die Pausengymnastik gut genutzt werden. Wer dauerhaft in Rundrückenhaltung sitzt, belastet erheblich seine Wirbelsäule und Bandscheiben. Arbeitswissenschaftler empfehlen deshalb dynamisches Sitzen. Dies beugt einseitigen Belastungen der Wirbelsäule vor und verbessert die Durchblutung der Muskulatur und Bandscheiben.

**Wichtig zu beachten ist:** Der Ball sollte nicht an die Stelle eines ergonomischen Arbeitsstuhls treten, da er kein sicheres Sitzen ermöglicht und durch Wegrollen Unfallgefahren birgt. Jedoch bedeutet eine länger andauernde Muskelarbeit, wie es das "Ballsitzen" ist, meist auch eine Fehlbeanspruchung.

### Richtig auf dem Ball sitzen:

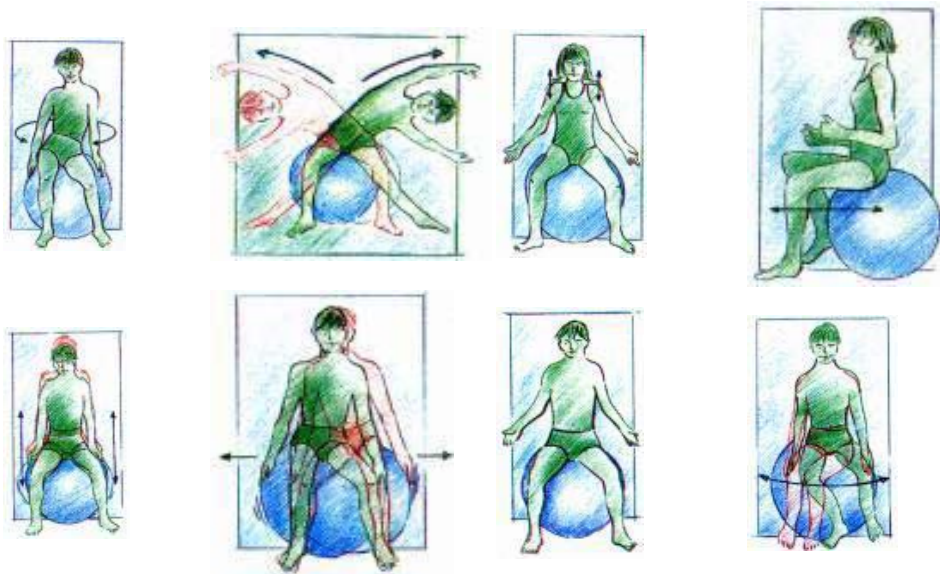
In der Ballmitte sitzen,

die Beine leicht grätschen,

Füße zeigen nach außen und stehen senkrecht unter den Kniegelenken.

Optimal ist ein Hüft- und Kniewinkel von jeweils ca. 110°,

Oberkörper aufrichten.



## Ballgrößen

Die Ballgröße muss der Körpergröße angepasst sein:

Körpergröße	Balldurchmesser
bis etwa 145 cm	45 cm
bis etwa 155 cm	55 cm
bis etwa 175 cm	65 cm
über 175 cm	75 cm

Gegen eine ständige Verwendung von Gymnastikbällen als Bürostuhlersatz sprechen eindeutige Festlegungen, wie die Sicherheitsregeln für Büroarbeitsplätze (ZH 1/535) sowie für Bildschirmarbeitsplätze im Bürobereich (ZH 1/618).

NACK  
Büroeinrichtungen GmbH  
Hammer Straße 25  
22041 Hamburg  
Telefon 040/658 00 2-0  
Fax 040/658 00 2-22  
info@nack.de · www.nack.de

Quelle: "Sitzen und Bewegen auf dem Ball", Barmer Ersatzkasse